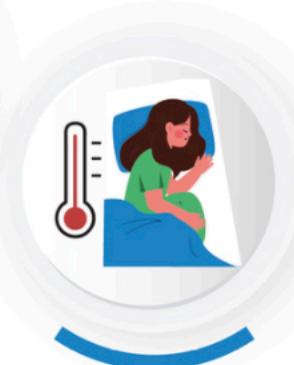


- 7 BONS CONSEILS POUR BIEN DORMIR**
- 1 NE PAS COMPTER LES HEURES EN CAS D'INSOMNIE 
  - 2 PAS DE CAFÉ APRÈS 16H00 
  - 3 PAS DE SPORT APRÈS 17H00 
  - 4 TEMPÉRATURE, ENVIRON 18°C 
  - 5 COUCHER / RÉVEIL : À HEURES FIXES 
  - 6 REPAS LÉGER MOINS D'ALCOOL 
  - 7 PAS D'APPAREILS ÉLECTRONIQUES TROP TARD LE SOIR 